歩数計を利用する

1日の歩数や歩行距離、消費カロリーなどを記録したり、確認したりすることができます。これまでの履歴も確認できます。

歩数計画面を表示する

1

ホーム画面で「便利機能」の 開く ➡ （歩数計）

歩数計画面が表示されます。

・表示される数値は、あらかじめ登録されている仮の値で計算されています。自分の情報を登録すれば、より正確な数値が表示できます。

歩数計画面の見かた

1 目標達成率（目標設定時のみ有効）
2 今週のエクササイズ（身体活動）量
3 今日のエクササイズ（身体活動）量
4 今日の歩数
5 今日の歩行距離
6 今日の消費カロリー
7 歩数履歴を表示
8 ヘルプを表示

エクササイズとは、身体活動の量を表す単位です。歩行時身体活動強度（3METs）×歩行時間（時）で算出します。

自分の情報を登録する

1

ホーム画面で「便利機能」の 開く ➡ （歩数計）

歩数計画面が表示されます。

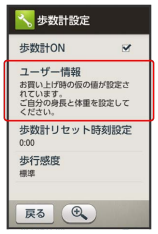
2

メニュー ➡ 歩数計設定

歩数計設定画面が表示されます。

3

ユーザー情報



4

操作用暗証番号入力欄を押し込み

5

操作用暗証番号を入力 ➡ 完了 ➡ OK

6

各項目を押し込み ➡ 入力欄を押し込み ➡ 各項目を入力 ➡ 完了 ➡ 設定

・身長入力後、歩幅を自動で入力することもできます。

7

戻る

8

戻る

歩数計画面が表示されます。

歩数計利用時の操作

歩数計を無効にする

歩数計画面で メニュー → 歩数計設定 → 歩数計ON （ ☐ 表示）

歩数履歴を確認する

歩数計画面で 履歴

・このあと画面上部の 時間別 、 日別 、 週別 、 月表示 を押し込むと、表示が切り替わります。

目標を設定する

歩数計画面で メニュー → 目標設定 → 設定項目を押し込み → 数値を入力 → 設定

一日の歩数計をリセットする時刻を設定する

歩数計画面で メニュー → 歩数計設定 → 歩数計リセット時刻設定 → 時間入力欄を押し込み → リセット時間を入力 → 完了 → 設定

歩数計の感度を設定する

歩数計画面で メニュー → 歩数計設定 → 歩行感度 → 項目を押し込み

こんなときは

Q. カウントされない

A. 本機を操作中は、正しく計測できないことがあります。

A. 歩行場所や歩行動作などによっては、正しく計測できないことがあります。

A. 電源を切っているときや歩行開始直後の数歩は、カウントされません。また、バイブレータ動作中は正しくカウントされないことがあります。

歩数計利用時のご注意

平地での一定した歩行動作（1分間に100歩程度の速度）が基本となります。また、歩数計で算出される各数値は、あくまでも目安としてご活用ください。